



「食からつながろう～だれもが楽しくいきいきと～」 はじまるよ！第2次橿原市食育推進計画

令和6年度～令和17年度

「かしはらし」を頭文字として、
推進したい項目を5か条にまと
め、施策の柱としました。

社会の変化と共に私たちの食をめぐる環境も大きく変化しています。
そんな中でも市民が心身の健康と紡がれてきた文化を大切に、
将来へつないでいくことを目指して、この計画が策定されました。



かしはら
しくいく2

橿原市食育5か条



基本理念

食からつながろう
～だれもが楽しくいきいきと～

橿原市食育5か条

施策の柱

施策展開

ライフコースを踏まえた食育の推進
地域における食育の推進

ひとりひとりの人生の、
そのときどきに寄り添い、
生涯を通して
健康寿命の延伸を目指した
取組を実施します。

食から つながろう



市民の皆さまから寄せ
ていただいた食の写真
や、市内での食育の風
景を集めて作られた
シンボルマークです。

「食」という太い幹から
つながり広がる、様々な
テーマを葉っぱとして
基本理念の概念を表現
しました。

乳幼児期 (0歳～6歳)

誰かと一緒に食事を楽しみ
食生活の基礎を身につける

少年期 (7歳～18歳)

食生活の基礎の確立と
自立に向けた実践力を習得する

健康寿命の延伸

妊娠期/青・壮年期 (19歳～64歳)

生活習慣病を予防する
食生活を実践する

高齢期 (65歳～)

低栄養予防を含めた、
健康を守る食生活についての
知識をもつ

元気に楽しく過ごすために

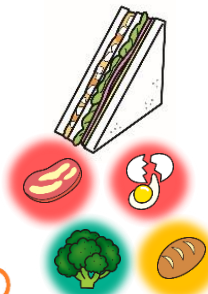
意図していない体重減少はありませんか？日々の食事を見直し、活力ある日々を送りましょう。

いろいろな食品を
バランスよく 食べましょう！

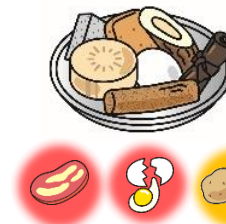


一つの料理でいろいろな栄養がとれる料理もあります。うまく活用しましょう！

サンドウィッチ



おでん



おこのみやき



食べやすくする調理方法

肉類

- ・たたいてやわらかくする。
- ・下処理の時、ヨーグルトやお酢、生姜などにつけておいてやわらかくする。

魚類

- ・多めの煮汁でふっくら仕上げる。
- ・煮汁などにとろみをつける。

野菜

- ・繊維は断つように切る。
- ・葉先を使用する。
- ・やわらかくなるまでゆでる。
- ・切り込みを入れる。

脱水に注意！

のどが渇く前を意識して、こまめな水分摂取を心がけましょう！

